# POULET TANDOORI

**Pour 4 personnes préparation mn Cuisson 40mn au four**

|  |  |
| --- | --- |
| 4 blancs de poulet | 2 c. à soupe de jus de citron |
| Marinade : | 1 gousse d’ail, 3 c. à café de tandoori |
| 1 yaourt |  |

1. Couper le poulet en morceaux, pratiquer des entailles.

2. Faire mariner 4 heures.

3. Cuire au four pendant 40mn à 240° ou à la poêle.